

## Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 6 au 10 avril

	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
Activité 1	<p><b>Initiation cardio et body combat:</b> Cliquez sur le lien ci-dessous ou copiez le dans votre navigateur internet. <a href="https://youtu.be/50kH47ZztHs">https://youtu.be/50kH47ZztHs</a></p>	<p><b>Condition physique</b> Jouez au monopoly sportif en suivant le lien ci-dessous. <a href="https://view.genial.ly/5e78d8cbdd2dca0da6cad205/game-leducation-physique-a-domicile">https://view.genial.ly/5e78d8cbdd2dca0da6cad205/game-leducation-physique-a-domicile</a></p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Dossier "Garder la forme en quarantaine":</b> Circuit training p.10</p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Dossier "Garder la forme en quarantaine":</b> On ne joue pas avec la nourriture (mais on s'entraîne avec) p.34</p>	<p><b>Condition physique</b> Mesurez vous au challenge #5 disponible sur le site de l'école: <a href="https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html">https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</a></p>
Activité 2	<p><b>Condition physique</b> Mesurez vous au challenge #4 disponible sur le site de l'école: <a href="https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html">https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</a></p>	<p><b>Yoga</b> <b>Application "Nike Training":</b> Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "Yoga" et effectuez l'entraînement "Enchaînement de renforcement essentiel de Yoga" pour débutant (23min).</p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé la semaine passée et allez courir au soleil individuellement.</p>	<p><b>Sophrologie</b> Effectuez l'exercice "Sophro de base adulte" à l'aide du fichier audio transmis sur le groupe Whatsapp.</p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé.</p>
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral.</p>				